

Betreft: Artikel ten behoeve van het Viltkontaktblad, uitgave december 2017
Door: Annalies Otten Hagen
Datum: November 2017

Een doodgewone zondag - november 2017 -

Ja, het komt er van. Alles wat eerst 'moest', is gedaan of kan wachten. Nee, ik hoef niet op deze vrije zondag opeens toch op bezoek bij die ene kennis. En ja, de kinderen vermaken zich prima.

Het wolvlies is de dag ervoor opgehaald bij HAWAR in Olderbekoop, aangevuld met divers ander spul. De aanleiding hiertoe lag bij de landelijke Viltkontakttag 7 oktober jl. In de haast vergeten het wolvlies mee te nemen. Wetend dat ik slechts een halve dag aanwezig kon zijn op deze landelijke dag van de VKG, lag het accent die dag bij de ontmoeting en was er tijd voor de kramenmarkt. Ja, ik had een lijstje en nee, ik zou niet kopen wat niet nodig was. In de afgelopen maanden heb ik namelijk veel geruimd, onder meer het huis van mijn moeder. Ik weet weer wat ik heb. Ten behoeve van de sjaal van wolvlies kocht ik dan wel nog prachtige wol bij Annemie Koenen.

Tijdens die zaterdag in Amersfoort gleed mijn blik langs de verfjes, te koop en gedemonstreerd. 'Gelukkig, daar ligt niet mijn ambitie, kijken en doorlopen dus', zeg ik mijzelf. Vanuit een opleiding tot Psychosociaal Beeldend Therapeut liggen er een week later diverse opdrachten, gericht op het experimenteren op basis van het beeld-element Toon. Ga ik bij de opdrachtuitwerking alsnog aan de slag met het verven van wol en textiel? Ik word geholpen door het gekochte wolvlies; deze kon beter eerst geleverd worden, daar zou de gekozen wol beter op uitkomen, klonk de tip. En zo combineer ik de lust om met de wolvlies en wol aan de slag te gaan met de opdracht vanuit de opleiding.

Ik sla mijn slag uit de bak verzamelde proefjes, lapjes en verf van mijn moeders hand, velen ontstaan dankzij lidmaatschap van een actieve buurt-textiel-club. En ik kies her-ontdekte wol, stof en verf uit een zelf opgebouwde verzameling. Al speurend ontstaan er nog tal van ideeën. Wat een toestand daar in dat hoofd, hoe houd ik dit behapbaar? Ik begrijp heel goed dat creatieve geesten vanuit een teveel juist tot niets kunnen komen. Gaan dus. Verbreden, vernauwen in een afwisselend ritme, keuzes maken, gewoon beginnen, een ding tegelijk.

Als mindfulness- en compassietrainer merk ik van hoeveel waarde zo'n zondagje is. Al doende kom ik mijzelf namelijk behoorlijk tegen. Prachtig oefenterrein dus. Een kleine inkijk aan de hand van factoren die een 'zijn - in-aandacht' ondersteunen.

Een frisse open blik, laat je verrassen – Geduld - Vrij van streven

Ken je dat, dat bij jou alles anders wordt en vooral niet zoals je had bedacht?

Ik houd van verrassing, het grondmotief bij uitstek als het mijn passie voor vilt betreft. Koele grijzen, warme grijzen, ik ben verrukt over de verfjes die klaar staan, gemengd uit roden en blauwen. Ik werk, voor mijn doen, redelijk gestructureerd. Niet in het minst om te laten zien dat zoiets gewoon thuis kan. Experimenteren is 'gaan, durven zonder maar wat aan te rotzooien'. En dan te merken dat je vergeten bent het materiaal vooraf te wegen en het slimmer was geweest om de avond ervoor de boel al in de week te zetten. Op een bepaald moment wint mijn enthousiasme het van mijn structuurneigingen en krijg ik vaart. Ik schiet lekker door. Vergeet mijn handschoenen en ontdek de eerste druppels op de houten vloer. Maar goed, dan heb je ook wat, sus ik mijzelf. Niet dus: de grijstinten blijken lekker in elkaar over te lopen en het diepe zwart verbleekt bij het uitspoelen. De wolvlies wordt wel prachtig bruin, in een mum van tijd, gewoon wat druppels op het vlies, in de magnetron en klaar is Kees. Ik kijk ontgoocheld naar de grote pan zwart vocht op het vuur, mijn verzameling lege potjes op tafel, pollepels, pipetjes en weet-ik-wat-troepjes. Ik herpak mij en ruim alles op. 's Avonds kan ik het niet laten, verrukt dat het nog geen 21.00 uur maar 20.00 uur is. "Jij wordt wel gelukkig van de wintertijd, he mam?", klinkt het. Klopt. Na een paar uur ligt er een sjaal te drogen. Weer slaat de twijfel toe als ik dit nieuwe vod te drogen hang. Had ik misschien toch te snel gewerkt, teveel gepakt door mijn behoefte tot streven, resultaat? Eerste reacties die een beetje vilter niet vreemd zullen zijn. Nu niets meer aan doen, laten, besluit ik. Toenemend ga ik op een 'doe-maar-het-wordt-toch-niets'-mentaliteit, aangereikt vanuit de opleiding. Een mentaliteit die bevrijdt, aanzet tot een duurzaam experimenteren. De volgende morgen ben ik als een kind zo blij als ik zie wat het is geworden. Het overtreft mijn verwachtingen. En dan al die tinten grijs op de geverfde vodjes; de kleuren hadden niet beter kunnen uitvallen.

Doen met wat is –laten komen wat komt, laten gaan wat gaat

Het jaar 2017 wordt persoonlijk gekenmerkt door loslaten en laten zijn wat is. Leren dat alles anders mag worden, dat leven per definitie niet-permanent is. De relatie met mijn man en het gezinsleven staan gelukkig als een huis. Een dochter wisselt met haar vriendin uit of ik toch echt niet ziek bent met die pot pies op tafel - een tip van mijn man – en verder vliegt een ieder die binnenkomt direct door naar boven. Heel wat om dankbaar voor te zijn. Verder is veel in beweging, worden er kaarten geschud. Passend bij rouw om verlies van geliefden en de levensfase van vijftigers.

Een leven dat ten volle geleefd wordt, wordt gekenmerkt door het principe 'Leven-Dood-Leven': de afwisseling in het ervaren van Niets - Chaos – Orde - Verwarring – Creatie etc. Vooral in het archetype van de ontembare, wilde vrouw en man wordt dit principe zichtbaar (C.P. Estes). Deze herhalende cyclus ligt tevens ten grondslag aan ieder kunstzinnig proces. Weet hebben van deze cyclus komt vooral van pas wanneer je op een dood spoor zit of gepakt bent door vertwijfeling, je innerlijke criticus zelftwijfel zaait en je de vragen stelt waar je in vredesnaam mee bezig bent en of je niet wat nuttigers kunt bedenken. Dit weten, doet je pas echt goed beseffen dat de vodjes aan de waslijn de bron zijn van wat een mens transformeert tot een scheppend wezen. Mits de bereidheid 'het te doen met wat het echt en in potentie is' er is. Er is dus een dialoog nodig, tussen mij als mens en dat wat ik als vodjes ervaar, het domweg aangaan met elkaar en maar zien waar je uitkomt. Alleen zo ontstaat er creatie, krijgt iets zijn zin en waarde – bevrijd van oordeel, afkeer of voorkeur.

Mildheid

"Dat ga ik nog eens doen als ik tijd heb." Mijn moeder zei het dikwijls. Het irriteerde. "Vanwaar dan niet nu meteen?" vroeg ik haar dan. Terwijl ik mij – starend naar de waslijn - vertwijfeld met mijn innerlijke criticus sta te verhouden, realiseer ik mij dat het ondenkbaar was dat mijn moeder zo iets zou hebben staan doen op een doodgewone zondagmiddag. Voor haar was deze gevuld door een flinke middagdut om bij te tanken. Er is dus toch wel wat gebeurd in die tussentijd. En eigenlijk ook weer niet zo heel veel, mijn innerlijke verwarring met een knipoog beschouwend. Het tijdgebundene en tijdloze ontmoet elkaar in dit moment.

Mindfulness: Het verleden en toekomst, verzameld in dit ene moment dat er toe doet, namelijk het tijdloze Nu.

Als ik die avond de trap op loop, besef ik dat ik mijn moeder heb ontmoet, niet langer in relatie tot haar dood, maar in relatie tot haar leven. Niet langer gebonden aan haar verzuchtingen in antwoord op mijn 'gebroddel'. Als dochter geef ik een eigen kleur aan haar creaties, geef er nieuwe vorm aan, ga verder. Er is een steentje verlegd. In de lijn van T.Nhat Hanh verwoord: "Je ouders hadden mogelijk geen tijd om te wandelen. Ga eens een eindje wandelen en neem een ouder in je aandacht mee." Wat blijkt? Je wandelt in de voetsporen van je ouders. Hoe dan ook. Dit is Nu.

Vertrouwen

Waar een Viltkontaktgroep en ontmoetingsdagen al niet goed voor zijn - landelijk of regionaal - : Je ontdekt nieuw materiaal, doet tal van ideetjes op en vooral; je inspireert elkaar om heel gewoon steeds weer te gaan voor het proces zelf, of dat nu thuis alleen is of met elkaar, gericht op zijn en wel: Creativum Esse- Scheppende Zijn.

Een week later, op de sterfdag van mijn moeder, ontstaat de draagbare rok. Het creatieproces zelf doorloopt een aantal malen de cirkel 'leven- -dood--leven', mede in dialoog met alles wat ik van mijn moeder heb geleerd en vanuit mijzelf leer op het gebied van creëren. Met dank aan mijn humoristische levensgezel, die mij op het diepte punt behoedde voor verknallen van wat er in potentie lag. De rok ontstond naar aanleiding van een verhaal, beschreven door C.P. Estes, humoristisch getiteld 'schulden-rok'.

Mocht je nu zelf zin krijgen in een creatie 'met een verhaal', dan kan ik het groepsaanbod Beeldende Therapie Vilt van harte aanbevelen.

Annalies Otten Hagen

www.mhooj.nl
annalies@mhooj.nl

0647462543



